

# Su Lista de Verificación del Alta:

Para los pacientes que están por salir del hospital, asilo para ancianos u otra dependencia y las personas que los cuidan



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**Motivo de su admisión:** \_\_\_\_\_

Durante su estadía, su médico y el personal trabajarán con usted para planificar su salida. Usted y la persona que lo cuida son una parte importante del equipo de planificación. El cuidador es el familiar o amigo que le ayudará después que le den el alta. A continuación le proporcionamos una lista de los puntos importantes que usted y la persona que lo cuida deben tener en cuenta para prepararse para su salida.

### Instrucciones:

- Use esta lista con antelación y frecuentemente durante su estadía
- Hable con su médico y el personal (por ejemplo, con un planificador de altas, un asistente social o una enfermera) sobre los puntos mencionados en la lista.
- **Marque el casillero al lado de cada enunciado una vez que usted y su cuidador lo hayan realizado.** 
- Use la columna para anotaciones para escribir cualquier información importante como nombres y números de teléfono
- Omita cualquier enunciado que se aplique a su caso.

LO QUE DEBE HACER	NOTAS
<b>Lo que debe saber</b>	
<input type="checkbox"/> Pregunte dónde lo atenderán después del alta. ¿Tiene opciones? Asegúrese de informarle al personal lo que prefiere.	
<input type="checkbox"/> Si un familiar o amigo lo cuidará después del alta, anote el nombre y el número de teléfono.	
<b>Su condición</b>	
<input type="checkbox"/> Pregúntele al personal sobre su estado de salud y qué puede hacer para sentirse mejor.	
<input type="checkbox"/> Pregunte cuáles son los síntomas que podría tener y qué hacer. Anote un nombre y número de teléfono para llamar si tiene problemas.	

## LO QUE DEBE HACER

## NOTAS

- Use el espacio denominado “Mi lista de medicamentos” para anotar todos sus medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas.
- Repase la lista con el personal
- Dígale al personal cuáles son los medicamentos recetados, vitaminas o suplementos que tomaba antes de ser admitido. Pregunte si tiene que seguir tomándolos después de su partida.
- Anote un nombre y número de teléfono para llamar si tiene preguntas.

### Recuperación y ayuda

- Pregunte si necesitará algún equipo médico (como un andador). ¿Quién se lo conseguirá? Anote el teléfono donde llamar si tiene preguntas sobre el equipo médico.
- Averigüe si puede hacer alguna de estas actividades. Marque con un círculo aquellas con las que necesita ayuda y dígaselo al personal.
  - Bañarse, vestirse, usar el baño, subir las escaleras
  - Cocinar, ir al supermercado, limpiar la casa, pagar sus facturas
  - Hacer sus citas médicas, ir a buscar los medicamentos a la farmacia
- Pídale al personal que les muestre a usted y a su cuidador cualquier otra actividad que requiera una destreza especial como cambiar un vendaje o aplicar una inyección. Luego, muéstreles que puede hacerlo. Anote un nombre y número de teléfono para llamar si necesita ayuda.
- Pida hablar con un asistente social si tiene inquietudes respecto al modo en que su enfermedad les afecta a usted y a su familia. Anote la información sobre grupos de apoyo y otros recursos.
- Hable con un asistente social o con su plan médico si tiene preguntas sobre lo que pagará su seguro y cuánto le corresponderá pagar a usted. Pregunte cómo puede obtener ayuda con sus gastos médicos.

## LO QUE DEBE HACER

## NOTAS

- Pídeles las instrucciones para después de su alta por escrito, claras y fáciles de entender así como un resumen de su estado de salud actual. Lleve consigo dicho resumen y la lista de sus medicamentos cuando vaya a las citas de seguimiento.
- Use el espacio asignado, titulado "Mis citas" para anotar todas sus citas y los análisis para las próximas semanas.

### Para la persona que lo cuida

- ¿Tiene alguna pregunta sobre esta lista? Si las tiene, anótelas y hable sobre ellas con el personal.
- ¿Puede usted brindarle al paciente la ayuda que necesita?
  - Hable con el personal sobre sus inquietudes
  - Anote un nombre y número de teléfono para llamar si tiene preguntas.
  - Pida con anticipación las recetas y cualquier dieta que le hayan ordenado al paciente para no tener que volver después del alta.

Si necesita ayuda para escoger un asilo para ancianos o una agencia de cuidado de la salud en el hogar, hable con el personal. Visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) para comparar la calidad de los servicios en los asilos para ancianos, agencias para el cuidado de la salud en el hogar, centros de diálisis y hospitales en su zona. También puede llamar al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

**Derechos Medicare de Apelación del Alta:** Si usted tiene Medicare y piensa que le dieron el alta antes de tiempo, puede solicitar que una Organización para el Mejoramiento de la Calidad (QIO por su sigla en inglés) haga una evaluación de la decisión del alta antes de salir del hospital o del centro médico. La QIO le puede explicar sus derechos de apelación. Para obtener el número de la QIO de su estado, llame al 1-800-MEDICARE.

\*Esta publicación no es un documento legal. Las normas oficiales del programa Medicare están descritas en las leyes, reglamentos y disposiciones correspondientes. La información contenida era correcta al momento de su impresión. Para obtener la versión más actualizada, llame al 1-800-MEDICARE o visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

# Mi lista de medicamentos al (fecha): \_\_\_\_\_

Incluya los medicamentos recetados, de venta libre, las vitaminas y suplementos de hierbas.

MEDICAMENTO	PARA TRATAR...	DOSIS	CÓMO SE ADMINISTRA	CUÁNDO LO TOMA	NOTAS

## Mis citas

CITAS Y ANÁLISIS	FECHA	NÚMERO DE TELÉFONO

# Recursos

Las agencias mencionadas a continuación tienen información sobre los servicios comunitarios tales como la entrega de comidas a domicilio y el transporte a las citas. También puede obtener ayuda para tomar sus decisiones sobre el cuidado a largo plazo. Pídale al asistente social del centro donde está internado más información sobre los servicios comunitarios y la ayuda.



**Agencias Locales sobre Envejecimiento (Area Agencies on Aging) (AAA por su sigla en inglés):** Ayuda a las personas de 60 años o mayores y a quienes las cuidan. Para localizar una AAA en su zona, llame al Localizador Eldercare al 1-800-677-1116 de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. (Hora del Este), o visite [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov).

**Programa del Intermediario de Cuidado a Largo Plazo (LTC por su sigla en inglés):** Protege y promueve los derechos de los residentes en los asilos de ancianos. Visite [www.Ltcombudsman.org](http://www.Ltcombudsman.org).

**Centros de Recursos para Ancianos e Incapacitados (Aging and Disability Resource Centers) (ADRC por su sigla en inglés):** Ofrece recursos para ayudar a las personas de todos los niveles de ingresos y edades a mantenerse independientes. Visite [www.adrc-tae.org](http://www.adrc-tae.org).

**Centros de Vida Independiente (Centers for Independent Living) (CIL por su sigla en inglés):** Les ayuda a las personas discapacitadas a vivir de manera independiente. Para consultar el directorio de los CIL por estado, visite [www.ilru.org/html/publications/directory/index.html](http://www.ilru.org/html/publications/directory/index.html).

**Proyecto Estatal de Ayuda Tecnológica (State Technology Assistance Project):** Tiene información sobre el equipo médico y otra ayuda tecnológica. Para obtener la información de contacto para su estado llame al 1-703-524-6686, o visite [www.resna.org](http://www.resna.org).

**Centro Nacional de Información sobre el Cuidado a Largo Plazo (National Long-Term Care Clearinghouse):** Le brinda información y recursos para planificar su cuidado a largo plazo. Visite [www.longtermcare.gov](http://www.longtermcare.gov).

**Consejo Nacional sobre Envejecimiento (National Council on Aging):** Le brinda información sobre los programas de ayuda para pagar por sus medicamentos, facturas por servicios como luz, gas, etc., comidas, atención médica y más. Visite [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org).

**Programas Estatales de Asistencia sobre Seguros de Salud (State Health Insurance Assistance Programs) (SHIP por su sigla en inglés):** Ofrece asesoría sobre el seguro médico y los programas para las personas de bajos ingresos. Además le ayudan con sus reclamaciones, facturas y apelaciones. Visite [www.medicare.gov/contacts/Default.aspx](http://www.medicare.gov/contacts/Default.aspx), o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener el número del SHIP en su estado. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

**Programa Estatal de Ayuda Médica (Medicaid) (State Medical Assistance Office):** Le brinda información sobre Medicaid. Para localizar su oficina local, llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) y diga "Medicaid". También puede visitar [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

**Medicare:** Si desea más información sobre la cobertura de Medicare, llame al 1-800-MEDICARE o visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).